

Imparare la corretta alimentazione alla Lonhea Alpine Clinic

La nuova clinica svizzera Lonhea Alpine Clinic, il cui concetto basato sulla salutogenesi si interessa alle cause e alle condizioni della salute, insegna all'interno del suo programma le buone abitudini per mantenere una dieta sana e rispettosa dell'equilibrio di ciascuno: il "piacere della nutrizione", come motore del buon funzionamento del cervello digestivo, spiegato dal Dr Michel Golay, chiropratico di fama internazionale da oltre 25 anni.

Oggi giorno è quasi uno stress nutrirsi, mentre dovrebbe essere soprattutto un piacere. In Lonhea Alpin Clinic, i pasti serviti agli ospiti, a partire dalla colazione fino alla cena, sono a base di prodotti di stagione con menù studiati dal Dr Golay.

Dalla cucina a vista, lo chef offre i suoi consigli: cottura a bassa temperatura per la carne, cottura a vapore per pesce e verdure che conservano così le proprie sostanze nutritive essenziali, l'uso del wok per evitare condimenti grassi. Tra i piatti proposti troviamo: l'insalata di alghe e rafano, verrine di barbabietole al formaggio di capra fresco, ratatouille colorata di verdure ma anche deliziosi dessert (mousse al cioccolato, tarte tatin...).

Se i menu variano al variare delle stagioni, sono sempre composti da elementi essenziali per il corretto funzionamento del cervello digestivo e si basano su alcuni principi chiave: varietà di colori e di sapori; qualità dei prodotti; equilibrio senza divieti, tutto nella giusta misura (1/2 piatto di verdura e frutta, 1/4 di proteine, 1/4 di cereali), chrononutrizione per rispettare il proprio ritmo (proteine soprattutto la mattina e un po' a pranzo, pasto leggero di verdure e cereali la sera per favorire la qualità del sonno); masticazione lenta per ridurre il lavoro a carico del sistema digestivo.

Così, per ben nutrire la flora intestinale i menù contengono probiotici come fibre alimentari e alimenti fermentati (soia, crauti, kefir), acidi grassi essenziali (Omega 3 nelle verdure e pesci grassi), proteine animali o vegetali in parti uguali, vitamine, ma anche minerali, oligoelementi e molti antiossidanti (vino rosso, caffè, frutti rossi ...) che riducono e prevengono l'infiammazione oltre ad assicurare la corretta funzione della barriera intestinale.

Il metodo dei due cervelli sviluppato dal Dr. Golay si basa sull'equilibrio tra il cervello digestivo e il cervello rettiliano (motore delle funzioni essenziali). Il primo influenza il funzionamento del secondo e viceversa. Il metodo si pone l'obiettivo di migliorare la qualità della flora intestinale e di garantire la qualità dei nutrimenti necessari. In realtà, la flora intestinale fornisce oltre il 50% dei bisogni nutrizionali e se la qualità si riduce, il cervello rettiliano diventa meno efficiente. Una cattiva alimentazione (mancanza di frutta e verdura, carenza di vitamina D, di oligoelementi, cattivo rapporto di acidi grassi Omega 3 e 6) agisce direttamente sullo stato di salute.

Lonhea Alpine Clinic, CP 109 -1884 Villars-sur-Ollon – Svizzera - Tel: + 41 (0)24 495 38 88 - info@lonhea.com - www.lonhea.com Formula Completa a partire da 7500 CHF - comprende una valutazione di salute, 1 o 2 settimane di cura, programma a domicilio, monitoraggio di 4 mesi. Formula Light a 4000 CHF - comprende una valutazione di salute, 1/2 giornata di formazione, programma a domicilio, monitoraggio di 4 mesi.